

ಉಪವಾಸ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸಾರ್ಸ್-ಕೋವಿ-2 ಸೋಂಕು

ಸಾರ್ಸ್–ಕೋವಿ–2 ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಉಪವಾಸವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದೇ?

ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇವು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ. ಉಪವಾಸವು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು 'ಪುನರ್ ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸಿವೆ. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ ಉಪವಾಸವು, ಸಾರ್ಸ್–ಕೋವಿ–2 ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲು ಯಾವ ಪುರಾವೆಯೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವ ರೋಗಿಯು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುವ ಕಿರುಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾರ್ಸ್–ಕೋವಿ–2 ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈಗ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ಗುರಿಮಾಡಬಹುದೋ, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸೋಂಕಿಗೆ ಗುರಿಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಉಪವಾಸದ ಅರ್ಥವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರೂ, ಅದು ಒತ್ತಡ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಕುಸಿತ, ತಲೆನೋವು, ತಲೆತಿರುಗುವುದು, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲದ ಹೆಚ್ಚಳ, ಸುಸ್ತು, ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕುಸಿತ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳೂ ಸಹ ಸಾರ್ಸ್–ಕೋವಿ–2 ಸೋಂಕು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಗಲುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಉಪವಾಸವು ಸಾರ್ಸ್–ಕೋವಿ–2 ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಸಮತೋಲನವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಭೌತಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಈ ಎಲ್ಲ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾರ್ಸ್–ಕೋವಿ–2 ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದೇ?

ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಯೋಗವು ಒಟ್ಟಾರೆ ದೇಹವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಆತನ ಯಾವುದೇ ರೋಗದಿಂದ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಯಾವುದೇ ಅಂಶಗಳು ಕೋವಿಡ್–19 ಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಸಾರ್ಸ್–ಕೋವಿ–2 ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಮೇಲೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರವೂ ಇಲ್ಲ.

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

1. ಇಂಡಿಯನ್ ಸೈಂಟಿಸ್ಟ್ಸ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸ್ ಟು ಕೋವಿಡ್–19 (ಐಎಸ್‌ಆರ್‌ಸಿ) ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

2. ಲೇಖನದ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರದ ಮೂಲ https://pixabay.com/illustrations/meditation-spiritual-yoga-1384758/.

Credits: Actividea,pixabay. License-CC-O

ಇಂಡಿಯನ್ ಸೈಂಟಿಸ್ಟ್ಸ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸ್ ಟು ಕೋವಿಡ್–19 (ಐಎಸ್‌ಆರ್‌ಸಿ) ಎಂಬುದು ಸುಮಾರು ಐನೂರು ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಎಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳು, ತಂತ್ರಜ್ಞರು, ವೈದ್ಯರು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು, ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂವಹನಕಾರರು, ಪತ್ರಕರ್ತರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೇರಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ಕೋವಿಡ್–19ಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಿ ಸ್ವಯಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ರಚಿಸಿಕೊಂಡ ಗುಂಪು. ಈ ಗುಂಪಿನ ಮಿಂಚಂಚೆ indscicov@gmail.com.

ಅನುವಾದ: **ಬಿ ಆರ್ ಮಂಜುನಾಥ್** । ಪರಿಶೀಲನೆ: **ಸಿ ಎಸ್ ಮಹೇಶ್ ಕುಮಾರ್**